Gareth Knight

EJERCICIOS Y PRÁCTICAS OCULTOS

Occult Exercises and Practices



BIBLIOTECA UPASIKA
www.upasika.com



Gareth Knight

EJERCICIOS Y PRÁCTICAS OCULTOS

Occult Exercises and Practices

BIBLIOTECA UPASIKA

CONTENIDO

EJERCICIOS Y PRÁCTICAS OCULTOS

Los sistemas de desarrollo espiritual por medio de las técnicas del ocultismo son muchos y variados, y no es sensato que el estudiante mezcle los sistemas. Sin embargo, es a menudo difícil para el estudiante decidir cuál es la vía para él entre todos los diversos métodos y maestros, sean del Este o del Oeste. Pues sólo una será la vía para él, y es su tarea el encontrarla.

Hay, sin embargo, similaridades básicas entre los diversos sistemas, y este libro está escrito con la idea de presentar los principios prácticos básicos y generales que puede usar cualquier estudiante del tema, antes de proseguir sus estudios a un nivel profundo bajo el sistema de elección. Como guía para los diversos sistemas, se da una bibliografía al final del libro, indicando los sistemas prácticos publicados que son conocidos por el autor.

Se le recomienda al estudiante serio que lea cuantos más libros pueda entre éstos, mientras hace los ejercicios contenidos en este libro. Estos ejercicios formarán un útil entrenamiento preliminar para la mayoría de los sistemas conocidos, y por lo tanto el estudiante se ahorrará mucho tiempo al ser capaz de comenzar inmediatamente su entrenamiento práctico, mientras mira a través de los diversos sistemas para ver qué sendero recorrerá finalmente. Todos los senderos conducen a la misma meta, pero en las etapas inicial e intermedia difieren en su simbolismo, y en el énfasis que ponen sobre los diversos aspectos o niveles de desarrollo.

Los ejercicios están divididos en cuatro capítulos de acuerdo con los cuatro

«mundos» que reconoce el ocultista. Estos mundos son el Mundo Físico, que incluye al etérico, o los sistemas de tensines vitales que mantienen agregado al mundo físico; el Mundo Astral, que es el mundo de la imaginación, y donde se hace la mayor parte del trabajo mágico tal como se entiende el término generalmente; el Mundo Mental Superior de la intuición, donde las técnicas básicas están relacionadas con la meditación; y el Mundo Espiritual que es el mundo de los arquetipos, los principios básicos y las contemplaciones de la fe.

Cada uno de estos mundos es igualmente santo, y cada uno necesita ser desarrollado por el pretendiente a adepto oculto si es que ha de volverse finalmente digno del nombre, y es una pena que algunas escuelas sitúen demasiado énfasis en un extremo de la escala o en el

otro.

Aquellos que valoran el extremo físico y astral se inclinan hacia una forma de psiquismo y de magia que, aunque en el mejor de los casos es útil para ciertos propósitos, tales como la curación o la adivinación, no está dirigida espiritualmente o informada con una orientación intuitiva. En el otro extremo, aquellos que sobrevaloraron lo espiritual y lo mental tienden a ser altamente idealistas y de impecables principios, pero carecen de cualquier consecución mágica.

Aquellos que se consideran a sí mismos como extremadamente «espirituales», no realizan a menudo que el plano espiritual puede estar tan abierto al mal y a la estupidez como los planos mental, astral o físico, y esto es demostrado usualmente por el virtuosismo,

la exclusividad y el sectarismo extremos de esa gente o ese grupo - que tienden a considerarse como «más evolucionados» que sus hermanos menores -. Pero en realidad están tan en el error como esos extremistas opuestos que sólo pueden pensar en términos de conseguir algo por nada, por la hechicería o la taumaturgia. Hablando bíblicamente tenemos, de una parte, a los Fariseos ocultos y a los Magos Simones de la otra. Ambos tipos son, por correrse hacia los extremos, más bien inefectivos que potentes para el bien o el mal, pues el camino del ocultismo es el camino del medio, y para la acción afectiva es esencial un desarrollo igual sobre todos los planos.

A fin de recalcar la igual santidad de todos los niveles, y evitar el tácito frecuente, o incluso la asunción inconsciente, de que los así llamados niveles superiores son superiores a los niveles inferiores, comenzamos nuestros ejercicios con el plano físico, y hacemos nuestro camino hacia arriba. El plano físico es el plano sobre el cual nuestra conciencia está inicialmente centrada tal como estamos hoy, y hemos empleado muchos años de nuestra niñez y adolescencia en conseguir un control equilibrado de este plano. Debería ser, por tanto, nuestro trampolín de salto, pues si no hemos amaestrado el plano físico, el abrir la percepción objetiva a otros planos simplemente aumentará nuestra confusión.

Otra causa común de error en el ocultismo es la distinción insuficiente entre lo subjetivo y lo objetivo, y es posible andar un camino muy largo en el desarrollo oculto sin haberse acercado en lo más mínimo a la unión con Dios - que es después de todo el fin total de nuestra existencia -. Uno puede, conforme abre las facultades internas, volverse más perceptivo de las propias profundidades subjetivas que yacen debajo de la conciencia de todos los días, como la vasta masa que existe por debajo de la punta visible del iceberg, y puede incluso alcanzar la sintonización con el «dios interno», pero esto no es necesariamente lo mismo que conseguir la percepción y la cooperación de los habitantes de los planos internos, ni llegar a una relación personal con el Dios Viviente.

En consecuencia, añadimos un capítulo final sobre la oración, la cual, en contra de mucha opinión deformada, está separada de las técnicas ocultas, pero puede, no obstante, ofrecerse sobre todos los diversos niveles que son conocidos por el ocultista, y en verdad que en

métodos que son muy similares a ciertos ejercicios ocultos.

Es, en verdad, parte de la tarea del ocultista el llevar el ministerio de Cristo a mundos insospechados por el cristianismo común.

I.- EJERCICIOS FÍSICOS

1.- Relajación:

La relajación es una parte importante de cualquier trabajo oculto, pues los sentidos internos no pueden usarse correctamente mientras haya tensión psicológica, y la falta de un estado físico relajado indica la presencia de estas tensiones, sean conscientes o inconscientes. La mente está estrechamente conectada con el cuerpo físico, y se encontrará que una relajación intencional y sistemática del cuerpo relajará las tensiones internas y preparará así el camino para actividades internas útiles.

La primera cosa por hacer es yacer sobre una superficie dura. El hecho de que sea una superficie dura servirá para acentuar el hecho, de manera no incierta, de que uno no está completamente relajado. Tomad unas pocas respiraciones profundas, más bien a la manera de suspiros, y proceded entonces a relajar deliberadamente el cuerpo, músculo por músculo. Es una buena idea el comenzar por la cabeza y trabajar lentamente hacia abajo, ordenando mentalmente a cada músculo que se relaje por turno. Y entonces, cuando se haya ido a través de todo el cuerpo, volved a la cabeza de nuevo para ver si algunos músculos se han tensado otra vez. Se deberá recorrer el cuerpo entero varias veces de este modo, hasta que no haya tensión inconsciente.

Puede ayudar el visualizar la sangre vertiéndose en los músculos que son reacios a relajarse, sintiendo esta sangre fresca y oxigenada lavando toda tensión y los venenos de la fatiga, y trayendo una relajación sana y equilibrada. Trabajad de arriba abajo, pues las tensiones gotean, y puede ser una ayuda el imaginar a las tensiones y esfuerzos fluyendo afuera por las puntas de los dedos de la mano y por los dedos y plantas de los pies.

La prueba de la relajación es que si alguien viene y levanta un miembro, éste cae entonces limpiamente. Si uno no tiene quien le

ayude, un buen método físico de asegurar la relajación de los miembros es levantar cada uno muy lentamente - tratad de hacerlo tan lentamente como sea posible - y dejarlo entonces volver a la posición de descanso bajo la fuerza de la gravedad.

2.- Respiración:

Los ejercicios de respiración forman una gran parte de ciertos tipos de ocultismo, especialmente en el Este. La capacidad de respirar profunda y correctamente en forma rítmica es importante para el ocultismo, aunque algunas de las técnicas más complicadas deberían ser evitadas en esta etapa.

La respiración rítmica mejorará los poderes de relajación, ayudará a calmar y concentrar la mente como una base para el trabajo de visualización y meditación, y resultará también en beneficiosos efectos físicos, por cuanto que tendemos a usar inadecuadamente nuestros pulmones la mayor parte del tiempo.

La cosa principal en la técnica de respiración es no esforzarse, particularmente por

constricción de la garganta. No debe haber ningún esfuerzo forzado. El aire debería ser tomado primero hacia el fondo de los pulmones, por el simple método de empujar afuera el abdomen (i.e. el diafragma abajo) haciendo así que el aire sea succionado naturalmente adentro de los pulmones hasta que estén llenos hasta el tope. Sed conscientes del aire pasando arriba y abajo de la parte superior de la garganta más que a través de los pasajes nasales - esto probará ser más efectivo ocultamente.

El aire debería ser retenido durante el tiempo necesario manteniendo el diafragma abajo y la pared torácica afuera, y si se golpea agudamente el pecho debería causar que parte del aire sea expelido, probando así que no hay barrera alguna en la garganta o la boca.

Para expirar, succionar hacia adentro el abdomen (i.e. el diafragma arriba) de modo que el aire sea expulsado naturalmente, y se le sienta abandonar el tope de los pulmones en último lugar. Mantened fuera el aliento por el uso del diafragma y los músculos del tronco.

Para los propósitos generales, la respiración de cuatro partes es la más útil. Esto es, inhalad lentamente hasta una cuenta de ocho; retened el aliento hasta una cuenta de cuatro; exhalad hasta una cuenta de ocho, y mantened vacíos los pulmones por una cuenta de cuatro. La velocidad de conteo será de acuerdo con la preferencia individual.

Es sumamente importante el evitar esforzarse, o una «sobre-respiración» que daría síntomas de vértigo.

La respiración rítmica puede hacerse mientras nos relajamos, como parte del ejercicio físico, o en cualquier momento del día en casi cualquier actitud, quizá mientras andamos. Se usará también con ventaja antes de cualesquiera ejercicios mentales e imaginativos, a ser descritos posteriormente.

Hecho adecuadamente, resultará en un sentimiento general de bienestar, y con el cuerpo entero pareciendo vibrar con un poder benéfico. La sensación es inconfundible una vez que se ha experimentado - aunque debe ser una sensación.

Este ejercicio, y el anterior sobre relajación, son los básicos de todo el

ocultismo práctico, y deberían ser practicados asiduamente, no sólo como el fundamento de todo trabajo futuro sino por sí mismos, y por los beneficios fisiológicos que rendirán.

Nota: La relajación y la respiración rítmica deberían hacerse antes de la mayoría de los

ejercicios delineados en este libro. Es sumamente importante, antes de empezar cualquier

trabajo oculto, el tener vuestro sistema trabajando rítmica y suavemente.

3.- Percepción

Sensorial:

En el trabajo oculto estamos tratando mucho tiempo con imágenes en la imaginación, y la mayoría de esas imágenes vienen de la experiencia de la vida diaria.

Nuestro trabajo interno será, por tanto, mejor si hemos usado nuestros sentidos físicos al máximo. Practicad, por lo tanto, mirando a algo realmente como lo hace un niño. Apreciad completamente su color y también su sensación, su textura, su contorno, su peso, su olor.

Éste no es un proceso de intelectualización; de hecho el intelecto debería permanecer dormido; es un simple percatarse de algo usando los poderes de observación física al máximo. Esto enriquecerá la imaginación en muy alto grado.

Es muy fácil caer en clichés de observación. Por ejemplo, en respuesta a la

pregunta, «¿Cuál es el color de las hojas de ese árbol?», decir simplemente «Verdes». Id afuera y observad un árbol, y ved los numerosos tonos diferentes de verde, y los otros muchos colores que hay ahí. Id también a mirar al cielo, particularmente al alba y al crepúsculo, para una apreciación real del color. Muchos de los colores del plano astral objetivo no tienen contraparte física salvo en esas formas radiantes de color físico.

4.- Posturas:

El ocultismo Oriental tiene algunas posturas muy complejas, pero en Occidente todo el trabajo oculto puede ejecutarse por las cuatro posturas simples y básicas de yacer, sentarse, arrodillarse y estar de pie. Cada una de éstas es apropiada para diversas actividades. El estar de pie para el trabajo ritual práctico; el sentarse para el trabajo meditativo; el arrodillarse para la oración, y el tumbarse para ciertos tipos de viaje astral o de comunicación interna. Cada una debería sugerir su propia adecuación al estudiante que es algo sensitivo, y que tiene algún sentido de la adecuación esotérica. Todo lo que necesita decirse sobre ello es que la columna vertebral debería estar recta en todos los casos, y es hábito particularmente malo, visto a menudo en los que rezan en las iglesias, que se hunden hacia adelante como un saco de patatas contra el banco de iglesia que hay delante.

Las pinturas de caballeros Asturianos, arrodillándose en su vigilia, tal como han sido ilustrados por los artistas Victorianos, muestran el tipo de postura para arrodillarse.

Los dioses Egipcios muestran la mejor clase de postura sentada, con los antebrazos a lo largo de los muslos, que deberían estar horizontales, con los pies apoyados plenamente sobre el suelo, con un reposapiés bajo ellos si es necesario para mantener las rodillas juntas.

En la posición de tumbado es usualmente mejor juntar las manos sobre el plexo solar. En la posición de pie debería apuntarse hacia una posición reposada, lo que generalmente se consigue mejor situando un pie en ángulo recto inmediatamente detrás del otro, y sosteniendo las manos palma contra palma, los dedos apuntando rectos hacia arriba,

con una ligera presión mantenida desde los antebrazos, sostenidos horizontalmente delante de uno. El confort y el reposo alerta son las palabras clave en todas estas posiciones.

Hablando en general, para cerrar el aura, que es lo mejor para la mayoría del trabajo subjetivo, los tobillos pueden cruzarse y las manos juntarse. Para abrir el aura, esto es para transmitir o recibir energía, los pies deberían descruzarse y las manos separarse. Las manos situadas a los lados y ligeramente atrás dan una recepción extra; apuntar con un dedo da proyección; presentar la palma de la mano da radiación.

Alguna experimentación práctica con varias posiciones para ver que reacciones subjetivas tendrán, dará una buena practica en la sensitividad y el ritual básico. Puede ser de ayuda un manual de actuación. El tomar una posición o actitud que refleja una emoción particular puede traer la experiencia de esa emoción. Este es un importante principio oculto que muestra las actividades externas/ internas controladas trabajando una sobre la otra. Su uso práctico ha sido testificado, por una parte, por Santa Teresa de Ávila, que dijo que para alcanzar una actitud interna llena de oración uno debería adoptar la actitud física de orar, y por la otra, por escuelas modernas de vendedores que instruyen al nervioso vendedor principiante a ***actuar*** con confianza a fin de conseguir confianza ***real***.

Algunos de los ejercicios más simples de yoga son excelentes puramente como

condicionadores físicos, y éstos pueden obtenerse fácilmente a partir de cualquier simple texto introductorio sobre el tema. Ayudan a mantener flexible la columna, y la columna es un importante canal de fuerzas ocultas. Los ejercicios que implican complicadas contorsiones, o intrincados ejercicios de respiración, no deberían ser seguidos por la mayoría de los estudiantes Occidentales.

5.-

Construcción de Modelos:

El uso de las manos es un asunto importante, y a menudo subestimado, del entrenamiento oculto, y es un principio muy bueno para cualquiera que persiga el conocimiento superior el perseguir también alguna artesanía a fin de mantener la integración sobre todos los niveles. Sobre los niveles emocional y mental, también la apreciación de una de las artes mantendrá las emociones vivas, y el seguir alguna disciplina mental rígida, tal como ajedrez, bridge, matemáticas o lógica, mantendrá a la mente resistente y elástica. La carencia de estas precauciones da cuenta de mucha de la sentimentalidad tonta y de la mentalidad de lana que es desgraciadamente común en los flecos del ocultismo real. Por razones similares, el ocultista debería cultivar también las relaciones familiares y sociales normales al máximo; no hay lugar en él para el tipo de desajustado que considera sus idiosincrasias personales como un paquete de superioridad sobre sus compañeros. También, un interés agudo en asuntos no ocultos traerá relaciones sociales que darán una personalidad equilibrada - y es fácil volverse desequilibrado en la persecución del asunto en sus niveles más profundos -. Afortunadamente, los tipos de personalidad más débiles y naturalmente inestables raramente tienen la capacidad de llegar a estos niveles más profundos.

Las manos y los dedos tienen una sabiduría propia que sólo puede ser experimentada poniéndolos a trabajar sobre ciertas líneas esotéricas. La ingenuidad personal de uno debería sugerir los objetos a hacer, pero, como ejemplo, se pueden hacer modelos tridimensionales con cartulina, sin un largo entrenamiento, y se verá que incrementan la

propia comprensión inconmensurablemente, mucho más que las notas en un cuaderno y los dibujos bidimensionales. Los modelos pueden hacerse de diversos conceptos cosmológicos expuestos en varios libros de texto, tales como «La Doctrina Cósmica» de Dion Fortune. Los modelos tridimensionales de símbolos esotéricos tales como el Árbol de la Vida podrían hacerse también con piezas de alambre y bolas de barro de modelar. O se podría hacer un modelo del Castillo del Santo Grial, o de un templo ritual - tal como se describen en un libro o a partir de la imaginación propia de uno. Las oportunidades son interminables.

6.-

Actuando con Intención:

Las actividades ordinarias de la vida diaria pueden ser usadas para ayudar al desarrollo oculto y espiritual de uno. Toda acción exterior puede ser trabajada conscientemente también sobre los niveles internos. Por ejemplo, cuando uno se baña o lava, uno lo hace con la intención de limpiarse también de sus errores, impurezas o pecados. Cuando uno come, lo hace con la intención de tomarse las buenas cosas de la vida,

y las gracias dichas antes de las comidas deberían ser parte de esta intención más que la formalidad vacía que es a menudo. Del mismo modo, con las funciones biológicas de excreción uno puede rechazar conscientemente toda la materia de deshecho del alma.

Ejercicios tales como éstos preparan el camino para la técnica del trabajo ritual, y en verdad que cuando son entendidos y practicados en su plenitud son la forma suprema de magia ritual, pues son la práctica del ritual de veinticuatro horas de la vida diaria.

7.- Respiración

Poral:

Al hacer ejercicios de respiración puede imaginarse que se está respirando, no sólo con los pulmones a través de la nariz y la garganta, sino con todo el cuerpo de uno a través de los poros. Uno imagina el aliento pasando adentro y fuera de todo el cuerpo. La sensación será inconfundible.

Se pueden aislar también ciertas partes del cuerpo, tal como las manos, o el plexo solar, e imaginar que la respiración tiene lugar a través de ahí, y esto puede hacerse de hecho a través de cualquier parte de la anatomía - el estómago, el hígado, los ojos, y así sucesivamente. Tales ejercicios posteriores deberían hacerse con precaución, ciertamente, al comienzo, pero tales ejercicios en conjunto conducen al control de las fuerzas astrales y etéricas dentro del aura, lo que es la base de la magia práctica, así como de la práctica de la curación.

En la respiración ordinaria, de hecho, se puede unir este ejercicio con el de arriba, y conforme uno inspira se imagina fuerzas buenas que entran, y conforme expira las cosas indeseables dentro de uno salen afuera.

Si se desea imaginar esto en términos de luz coloreada puede hacerse también, y es una práctica que conduce hacia las técnicas de visualización astral. Por supuesto que uno no tiene que visualizar el aliento de salida transportando productos gastados e indeseables; en

ciertas operaciones de la magia uno se convierte en el mediador de fuerzas espirituales y entonces el aliento de salida, que puede ser dirigido, se siente lleno de curación y otras cualidades benéficas.

8.- Visión

Etérica:

El modo más fácil de tratar de desarrollar la facultad de visión etérica, que no nos viene naturalmente a todos, es el intentar ver auras. Esto se hace mejor, en primer lugar, saliendo a los campos e intentándolo con los árboles, aunque puede hacerse de puertas para adentro con plantas en macetas. Cuanto más vital sea su crecimiento, mejor, y una franela húmeda con espigas de trigo germinadas será probablemente mejor que un antiguo cactus de lento movimiento.

La técnica es muy simple: uno simplemente mira hacia el objeto pero no exactamente a él, desenfocando ligeramente los ojos, y despues de un tiempo se verá un aura de color alrededor del objeto viviente. Se debería practicar esto con varios objetos, tan pronto como se consiga la destreza para tratar de discernir la extensión y los diferentes colores de las auras alrededor de diferentes objetos.

Si este ejercicio no produce resultados fácilmente, un ejercicio acelerador puede ser

practicar la visión de los colores complementarios. Esto es, tomar una pequeña pieza de papel coloreado brillante y mirarlo intensamente, y después de un minuto aproximadamente mirar a una superficie de color claro o blanca, y se verá venir la forma en el color complementario. Esto no debería seguirse hasta el límite de provocar la tensión ocular, pero se encontrará que es útil si se hace con moderación, particularmente justo antes de intentar usar la visión etérica.

Otro modo de ver el etérico es poner las dos manos de uno delante de un espacio oscuro, digamos en un cajón, o armario, con las yemas de los dedos tocándose. Separad lentamente las manos, y se verán chorros de luz etérica blanca fluyendo de uno a otro dedo.

Moved las manos y dedos para ver cómo se afecta el flujo etérico.

9.- Fenómenos

Físicos:

Habiendo ejecutado el experimento anterior es posible trabajar éste por medio de la imaginación y la voluntad, y solidificar y fortalecer gradualmente estos rayos en los que han sido llamados «rayos rígidos».

Entonces se pueden intentar fenómenos físicos menores tales como poner un palito de cerilla flotando en un vaso de agua, e intentar manipular etéricamente su dirección de deriva, o clavar una pajita de beber en un corcho con un alfiler, de modo que gire muy fácilmente, y tratar entonces de hacerlo rotar por medio de los rayos rígidos.

Una vez que se ha conseguido esto, y no se consigue fácilmente, ni por todo el mundo, pueden intentarse experimentos más avanzados tales como formar una nube de substancia etérica y moldearla en un contorno específico por medio de la voluntad y la imaginación. Este es el tipo de cosa que se ve en ciertas sesiones espiritistas, moldeada por los pensamientos y las voluntades de las mentes consciente o subconsciente de los asistentes, o por entidades desencarnadas presentes.

En la etapa avanzada puede haber también producción de fenómenos de la sesión espiritista tales como levantar objetos ligeros, inclinar las mesas, golpes, o incluso manifestaciones más violentas asociadas con fenómenos de poltergeist.

II. EJERCICIOS ASTRALES

1.-

Signos de Apertura y de Cierre:

Debe haber siempre un comienzo y un final claramente definidos para cualquier trabajo psíquico u oculto, pues es importante que los fenómenos subconscientes o psíquicos no entren en la conciencia de forma incontrolada a cualquier momento del día o de la noche. Si ocurriese una cosa así regularmente, se debería cesar cualquier trabajo psíquico por lo menos durante tres meses. Tal carencia de control puede evitarse, sin embargo, por el uso de signos de apertura y cierre, que son simplemente la higiene del trabajo oculto.

El signo, rito o ritual puede ser tan simple o complejo como uno quiera hacerlo, pero por la naturaleza simple de estos ejercicios bastará con un signo simple, tal como el signo de la cruz o un gesto de abrir o cerrar cortinas, o estos signos en conjunción. Otro signo es golpear fuertemente con el pie en el suelo después de un experimento, como señal de que las facultades psíquicas están cerradas.

A otro nivel se encontrará que una bebida caliente y algo que comer cerrarán efectivamente las facultades psíquicas, y similarmente, por supuesto, es buena idea no haber comido ni bebido inmediatamente antes de los experimentos psíquicos.

Puede usarse también una frase o mantram al abrir o cerrar, y sólo necesita ser una afirmación de la intención tal como «Abro el velo» o «Cierro el velo». Los nombres de poder y las bárbaras palabras de evocación son artificios similares, pero más altamente poderosos, con emoción e intención insertas, y están más allá del alcance de este trabajo aunque su intención y mecanismo sea exactamente el mismo.

2.- Concentración:

Un primer requisito del trabajo oculto es la capacidad de concentrarse bien. En el trabajo posterior se verá que la imaginería astral es tan interesante que es muy fácil conseguir la concentración; de hecho uno lo consigue inconscientemente. Sin embargo, uno no debe ser un «trabajador de buen tiempo», y debería ser capaz de concentrarse a voluntad así como de poner en blanco el escenario de la conciencia,

libre de imágenes y pensamientos entrometidos.

El mejor modo de hacer esto es relajarse y, después de algunos ejercicios de respiración, pensar en un objeto particular. Este puede ser un objeto simple tal como una pelota de tenis, o uno complejo tal como un tablero de ajedrez. Cualquiera que sea más sencillo deberá ser tratado primero, y se debería progresar luego al más difícil.

Cuando se ha conseguido la capacidad de sostener el objeto constantemente en la mente por diez minutos al menos, practicad entonces disolviendo la imagen del objeto hasta que no haya nada ahí de nuevo hasta que esto pueda hacerse fácilmente por al menos diez minutos.

Si imágenes, sonidos o pensamientos entrometidos persisten en entrar en la

conciencia, puede ser de ayuda el barrerlos afuera con una palabra aguda dicha en voz alta o para uno mismo, tal como: «¡No!» o «¡Iros!». La persistencia en esta simplicísima forma de ritual purificador probará pronto su valía.

3.- Visualización:

Todo trabajo astral se hace por medio de la imaginación. Ésta es principalmente la imaginación visual, pero incluye también la auditiva e incluso los sentidos imaginados de tacto, sensación, gusto y olor. El mejor modo de adquirir la destreza es, por supuesto, la práctica, y un buen modo es imaginarse yendo por una calle, viendo y sintiendo todo lo que está a vuestro alrededor - de nuevo tras haber hecho los ejercicios de relajación y respiración usuales, y en todos los ejercicios futuros de este libro se asumirá tácitamente que se habrá hecho esto.

Uno puede imaginarse yendo a un paseo alrededor de su casa o fuera de la puerta, y es mejor comenzar con escenas que son familiares y proceder luego a cosas recordadas de experiencias pasadas, y después a escenas de obras de ficción y finalmente a escenas construidas en la imaginación.

Finalmente, se procede a comenzar con un símbolo oculto particular tal como una carta del Tarot, entrando en el dibujo y viendo qué escenas o personas surgen delante de uno.

Hay dos técnicas envueltas en todo esto: en primer lugar, la visualización activa por la que uno pone cosas ahí por un acto de voluntad, y uno es por tanto el controlador completo; y en segundo lugar cuando uno permite que surjan imágenes espontáneamente, y ve lo que hacen. A partir de este ejercicio, que es de importancia fundamental, se desarrolla naturalmente la mayor parte del ocultismo astral.

4.- Hacer

Atmósferas:

Este es un desarrollo a partir de los ejercicios de respiración poral, en el cual uno se imagina que está inspirando poder del universo y transmutándolo en un carácter particular, y expirándolo a un espacio particular, tal como el cuarto donde está uno.

Como ayuda a esto, pueden usarse varios colores y símbolos ocultos (usualmente planetarios o zodiacales), pero puesto que éstos varían algo de sistema a sistema no daremos aquí detalles específicos, excepto para decir que cualquier símbolo trabajará si tiene para uno las asociaciones correctas.

Como ejemplo con el que la mayoría de los sistemas simbólicos coincidirán, uno podría imaginarse emanando luz dorada brillante hasta que llena el cuarto entero, sintiendo al mismo tiempo emanar de uno poder curador y calor amante. Con la práctica la atmósfera resultante debería ser fácilmente discernible para cualquier persona que entre en el cuarto, particularmente si es razonablemente sensitiva.

Este tipo de trabajo puede hacerse también a distancia, y es el modus operandi de ciertos tipos de curación a distancia, y es también el método de cargar objetos con fuerza, tales como joyas o talismanes, en cuyo caso se podría sostener el objeto en la mano y concentrarse en la respiración poral a través de la mano.

5.-

Composición del Estado de Ánimo:

Igual que en nuestros ejercicios de visualización hemos aprendido a construir una

«composición de lugar», así debe uno ser capaz de construir una composición del estado de ánimo, el cual, por supuesto, está estrechamente conectado con el ejercicio anterior.

Construyendo una serie de símbolos que uno asocia con estados de ánimo particulares, uno puede inducir entonces el estado de ánimo en uno mismo visualizando el símbolo. Esto puede, desde luego, ser muy útil en la vida diaria cuando estemos sujetos a diversos shocks y distracciones. De nuevo, tales sistemas de símbolos varían, pero un ejemplo de uno es el Árbol de la Vida de la Kábalah.

Uno puede hacer también su propio sistema de signos físicos que vayan con los estados de ánimo tal como posiciones de los dedos, lo que por supuesto puede hacerse sin atraer la atención curiosa hacia uno en las actividades diarias, y lo que será una ayuda adicional en el control de los estados de ánimo. Este es en verdad otro aspecto de las técnicas básicas de la magia ritual.

El ejercicio de arriba puede ser vinculado también con la sugestión autohipnótica, que trataremos posteriormente.

6.- Identificación:

Este ejercicio es identificarse uno mismo con un objeto. Tratad de transferir vuestra conciencia al punto central del objeto, y sentid entonces cómo se siente al ***ser*** ese objeto.

Se puede comenzar con objetos inanimados tajes como una mesa o una máquina de escribir, y progresar a cosas vivas, tales como flores, árboles, e incluso animales y gente.

En todo el trabajo astral, sin embargo, uno nunca debería tratar de identificarse con, o proyectar fuerza sobre, una persona específica sin su permiso y sin su conocimiento completo de los resultados envueltos.

La identificación de esta manera es de nuevo una preparación para técnicas avanzadas de invocación cuando se toma la forma de un dios particular - usualmente formas Egipcias, pero pueden usarse otras - o de una imagen telesmática en el trabajo ritual de grupo cuando uno se identifica con el Mensajero arquetípico, el Guardián, el Hierofante, y demás. Es también una preparación para tipos de proyección astral en los que uno se identifica con una imagen idealizada de sí mismo que uno ha proyectado delante de sí en la imaginación. Las leyendas de brujos y brujas que se convierten en ciertos animales es sin duda un vestigio de un uso particular de este tipo de ejercicio.

En su uso más elevado puede ser una identificación con Cristo en la vida diaria, un ejemplo en el que la oración y el ejercicio oculto se acercan, y que puede resultar en algún malentendido y confusión en aquellos que no tienen experiencia práctica de ambos.

7.- Clarividencia:

La visión clarividente de cosas que ocurren físicamente en otra parte puede ser desarrollada mejor imaginando que se está mirando por un largo tubo. Construid este tubo fuertemente en la imaginación con un extremo ajustándose a los ojos y el otro

extendiéndose por el espacio hasta donde quiera que deseéis ver, tal como el cuarto en la casa de un amigo. Mirad qué es lo que podéis ver ahí, y si alguien está presente, y ved después si vuestra visión fue correcta.

La mayoría de estas técnicas psíquicas son, de hecho, diferentes medios de

comunicar con la mente subconsciente, y muchos de los resultados obtenidos tendrán su

origen en el subconsciente. No obstante, el subconsciente es el medio de comunicación

para la mente supra-consciente de uno mismo y para las mentes de inteligencias externas

a través del inconsciente colectivo. Por lo tanto, aunque pueda obtenerse, y se obtenga,

mucha materia que es de poco valor, las técnicas tienen importancia para aquellos que

están lo suficientemente dotados como para desarrollarlas, y que tienen el sentido común

y el discernimiento para usarlas inteligentemente.

Los objetos naturales pueden usarse también como vehículo para tales

fenómenos: imágenes en el fuego en vez de mirar en un cristal, escuchar al viento en los

árboles o el mar en la orilla en el caso de escuchar una caracola. Guardaos, sin

embargo, del uso casual de las técnicas psíquicas, y actuad siempre con intención

deliberada de abrir y cerrar estas facultades. El uso chapucero e indisciplinado de éstas

pueden convertirlas de útiles servidores en díscolos maestros.

Los ejercicios precedentes son los importantes en cualquier sistema de

entrenamiento oculto, y deberían formar la base del trabajo del estudiante serio. Los que

siguen son más de la naturaleza de las técnicas coadyuvantes, que son especialidades o

artificios útiles, pero que no debería permitirse que interfirieran con la línea principal de

progreso.

8.-

Mirar en el Cristal:

Esta es otra forma de clarividencia. No hay necesidad de comprar un verdadero cristal, que puede ser enormemente caro si es de alta calidad el que uno desea. Cualquier superficie reflectora tal como una botella llena de tinta prestará el mismo servicio. Si se usa un cristal, debería situarse contra un fondo negro.

La técnica es sentarse enfrente del cristal, a unas doce pulgadas de él, con una luz sombría en la habitación. Mirad persistentemente al cristal sin esfuerzo. La mente debería estar en blanco durante este proceso; los ojos ni fijos en parte alguna de la bola, ni mirando vacíamente, ni siquiera vagando lejos de ella o intentando ver su interior. Está bien si los ojos parpadean como en las circunstancias normales. Si empiezan a llorar se debería descansar del experimento.

Antes de que aparezcan las visiones, sucede usualmente que un gris oscuro parecerá llenar la bola o ponerse entre ella y vuestros ojos.

Es necesaria la perseverancia, de preferencia diariamente y sentándose a la misma hora cada día. Cinco o diez minutos deberían ser suficientes en cada ocasión.

9.-

Escucha de una Caracola:

Esta es una técnica similar a mirar en un cristal, excepto que se usa la facultad de

audición. Es bien sabido que si se sitúa una concha o cualquier objeto hueco junto al oído, se oirá una clase de sonido atropellado. Esto puede hacerse con ambos oídos al mismo tiempo, aunque no es esencial.

Practicad regularmente y por unos minutos cada vez, escuchando este tipo de efecto sonoro de una caracola o de conchas, u objetos similares, y ved si con el tiempo podéis discernir alguna comunicación de voz.

10.- Radiestesia:

Una bien conocida forma de radiestesia es el uso de una vara de avellano o un instrumento similar, para detectar psíquicamente agua o minerales escondidos. El término se usa también sin embargo para el trabajo con un péndulo, simplemente por el uso de un mapa. El péndulo puede ser cualquier peso simple, quizás un objeto personal tal como un anillo, en el extremo de un hilo.

Pese a (o quizás a causa de) su simplicidad, el péndulo es un medio muy bueno de comunicación con y a través del subconsciente.

Es necesario pensar en un código simple tal como oscilaciones rectas para «Sí» y oscilaciones circulares para «No», o uno podría tener oscilaciones en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido opuesto que significan diferentes cosas. Una alternativa es colgar el péndulo en la boca de un vaso de modo que si oscila golpeará el vaso, y el número de golpes puede indicar entonces números o letras según un código convenido.

No debería haber un intento consciente de hacer oscilar el péndulo, y debería ser mantenido firme (usualmente con el codo apoyado sobre la mesa). Desde luego que los verdaderos movimientos no vienen de afuera sino de movimientos fracciónales del brazo, causados por el sistema nervioso automático rodeando a la conciencia.

Algunos operadores se dirigen a su subconsciente con preguntas y le dan un nombre, tal como «Jorge», y entran en una relación muy amigable con él.

11.- La Tabla Ouija:

Este es un artificio con una intención similar a la del péndulo, excepto por el hecho de que pueden usarlo al mismo tiempo varias personas. Consiste usualmente en un vaso volcado sobre una mesa lisa con las letras del alfabeto distribuidas, con espacios extras para

«Sí», «No» y «Dudoso». Cada persona presente sitúa los dedos medio e índice, cruzados, de una mano sobre el vaso, y después de un rato comenzará a moverse. Se le hacen preguntas y se apuntan las respuestas.

Esta es probablemente la más popular «delicia de chapuceros», y es realizada a menudo en un espíritu de festiva frivolidad. Innecesario es decirlo, los resultados reflejan usualmente las circunstancias. Pero no debería despreciarse por ello como una forma legítima de experimentación. En tanto en cuanto que es un método grupal, puede rendir resultados más interesantes de los que puedan obtenerse individualmente, pues es asequible más «poder» y «contenido subconsciente», como un charco de recursos internos con el que trabajar.

Gareth Knight – Ejercicios y Prácticas Ocultos

12.- Escritura

Automática:

Este es otro método de recibir comunicaciones a través del subconsciente, y uno se sienta en una habitación semi-oscurecida en una posición confortable con la mente mantenida tan abierta como sea posible, sosteniendo ligeramente un lápiz con la mano. Es un refinamiento útil el imaginar la contraparte etérica o astral de la mano y del antebrazo separándose del físico. Y si se pone la mente en disposición receptiva con una intención claramente expresada de recibir guía y sabiduría, la mano puede empezar a escribir después de un tiempo.

En el caso de expertos dotados la velocidad de escritura es extremadamente rápida, y muchas páginas de papel son cubiertas rápidamente con comunicación inteligente. En el caso del principiante, sin embargo, el progreso puede ser lento, y el resultado de los intentos iniciales puede ser mucho sin sentido o incluso garabatos.

Un método grupal de escritura automática es por el uso de la plancheta, que es un artificio usualmente en forma de corazón con dos ruedas, una en cada carillo del corazón, y un lápiz que sobresale cerca de la punta. Las manos son situadas ligeramente sobre el cuerpo de la plancheta, y se espera la comunicación.

13.- Telepatía:

Los experimentos telepáticos necesitan de al menos dos personas para realizarlos, y una debería estar de acuerdo con ser la transmisora y la otra la receptora - aunque los papeles pueden invertirse para experimentos separados. Deberían sentarse aparte, y el transmisor imaginar un contorno geométrico simple, y puede ayudar el dibujarlo en un papel a fin de mirarlo intensamente. El transmisor no debería esforzarse al enviar la imagen. La concentración junto a la confianza es la cosa hacia la que apuntar, y es usualmente mejor imaginar que el receptor ***ya ha recibido*** el mensaje. El receptor por otra parte pone su

mente en blanco, y anota cualesquiera imágenes o impresiones que le vienen.

El éxito no llegará, probablemente, de modo fácil, aunque algunos pueden encontrar que tienen un don para ello. Los primeros experimentos deberían ser con diseños geométricos simples, y después de que se ha conseguido el éxito con éstos se puede pasar a imágenes más complejas.

Los mensajes telepáticos no necesitan ser visuales, por supuesto, sino que pueden ser también en la forma de palabras habladas, emociones y estados de ánimo, o impulsos para ejecutar alguna acción. La telepatía es una parte importante del trabajo oculto, y es de hecho más común de lo que se realiza a menudo hoy en día. Hay también una forma superior de telepatía que trabaja sobre un contacto de intuición a intuición, que es la técnica usada en cierta forma avanzada de comunicación oculta entre adeptos de los planos interno y externo, y ésta se desarrolla más por métodos a ser descritos posteriormente en el libro.

14.- Psicometría:

Esta es la facultad de captar impresiones psíquicas a partir de objetos físicos, y practicantes adiestrados pueden contar muchas cosas de la historia personal de un objeto y

de aquellos conectados con él. Es realmente una cuestión de desarrollar la facilidad de expresar primeras impresiones pese a lo absurdas que puedan parecer. ¡Y es un dicho famoso del trabajo psíquico que la primera impresión ridícula es la verdad, y los pensamientos segundos razonables son la propia imaginación!.

Aparte de éste, pueden llevarse a cabo ciertos ejercicios tales como tener un tazón de agua que está a la temperatura del cuerpo y bajar los dedos hacia él con los ojos cerrados, hasta que uno puede discernir la aproximación, y cuándo los dedos están inmersos. Esto no es de ningún modo tan fácil como puede sonar si la temperatura es la correcta.

Otro ejercicio es hacer paquetes idénticos de diferencias piezas de metal, tales como hierro, zinc, cobre, bronce, y demás, y practicar identificándolos. Se puede intentar también la misma cosa con piezas de papel o cartulina diferentemente coloreadas. Una forma avanzada de este ejercicio es ser capaz de identificar correctamente a distancia.

15.- Influenciando

Sucesos:

Las cosas pueden ser atraídas hacia uno por una combinación de clara visualización creativa y la estimulación del deseo. Con este fin pueden usarse varias técnicas tales como el construir frases afirmando lo que uno desea, el cultivo de la confianza firme de que uno ya tiene el objeto del deseo, o que el suceso ya ha ocurrido, la ayuda física de un mapa que tiene un borde dibujado todo alrededor, con imágenes de lo que uno desea conseguir dentro de él. Es importante que esto se muestre indiscriminadamente a otros - es una herramienta para ayudar en la visualización y la estimulación del deseo, y es de hecho una forma simple de magia talismánica. Sobre todo, es bueno no intentar acontecimientos mayores para comenzar, sino empezar con cosas pequeñas. El establecer límites definidos sobre lo que uno busca conseguir ayudará también a guardarlo. Cuando los sucesos son influenciados por estos medios hay invariablemente una reacción natural, tendiendo a hacer revertir las cosas al status quo antes.

16.- Proyección:

Hablando estrictamente hay dos tipos de autoproyección - astral y etérica. La segunda, en la que uno viaja en el etérico y ve el plano físico o su contraparte etérica, y la primera cuando uno se proyecta en su cuerpo imaginativo y se percata del plano astral objetivo.

La proyección etérica, que es la más difícil, puede intentarse yendo en la imaginación sobre todo el cuerpo, deseando que la contraparte etérica de cada parte de él se despegue o suelte hasta que se consigue que tenga lugar una sensación de separación.

Cuando se siente que esto ha tenido lugar, imaginarse elevándose del cuerpo y yendo a una localidad física particular. Esto se hace mejor intentando el progreso de una manera paso a paso como si todavía estuviéramos atados por las condiciones del cuerpo físico, más que tratando de ir extremadamente rápidos o en un sólo relámpago, como es en verdad posible cuando se consigue la habilidad. Si hubiese algún sentimiento de que se está perdiendo la conciencia, entonces el experimento no debería ser continuado y uno debería querer volver

al cuerpo físico. Puede discernirse un fuerte hilo uniendo el vehículo etérico al cuerpo físico; ésta es una verdadera línea de vida, pero uno no debería concentrarse mucho en ella pues esto tenderá a arrastrarle a uno de vuelta con fuerza hacia el cuerpo físico. Esto, desde luego, no es una mala cosa en una emergencia.

La proyección astral puede hacerse mejor imaginando una forma de uno mismo en la imaginación, y construyendo ésta con práctica persistente. Puede usarse como ayuda un espejo tamaño natural, o se puede ***imaginar*** una figura idealizada. El dibujarla o pintarla será de ayuda a la imaginación, si uno tiene la habilidad artística necesaria. Sin embargo, no mostréis la imagen a otros. Entonces se intenta transferir la conciencia desde el cuerpo físico hasta la figura imaginada proyectada en la imaginación.

Otro método que algunos encuentran más fácil es no preocuparse con construir un simulacro astral, sino simplemente salir fuera del cuerpo físico en el cuerpo astral - ¡En el cual por supuesto uno ya está, naturalmente y en todo momento!. Esto puede hacerse mejor construyendo en la imaginación una puerta de pilones o vía de entrada (dos pilares laterales y un dintel por encima de la cabeza son los puntos importantes) y sintiéndose entonces uno mismo pasando a través. De nuevo, se necesita una práctica regular para conseguir buenos resultados.

17.- Autohipnosis:

Por la autohipnosis uno puede conseguir mejoras de sí mismo más efectivamente de lo que se puede por la autosugestión. Un buen trance hipnótico ligero puede ser inducido por el uso de un metrónomo, poniéndolo en un estante justo por encima del nivel de los ojos, con el peso en la parte superior del brazo móvil y cubierto con papel de plata para hacerlo brillante. Uno entonces se relaja mirándolo, y lo pone en marcha con la intención previa de que tal trance dure por un tiempo especificado, tal como veinte minutos. Uno puede dar entonces instrucciones a su subconsciente. Estas pueden ser en la forma de instruirlo para reaccionar post-hipnóticamente a ciertas imágenes. Por ejemplo, uno podría instruir que si en las circunstancias de la vida

diaria uno visualizase deliberadamente un tigre, en tal ocasión uno no sentiría miedo sino que estaría desbordante de autoconfianza y coraje. Las instrucciones a dar deberían ser bien trabajadas de antemano, y no darse hasta después de algún tiempo de darse instrucciones a uno mismo de dormirse. Tales instrucciones pueden, desde luego, ser registradas previamente en un magnetofón - hay mucho campo para el uso de artificios modernos en la esfera del ocultismo.

No deberían esperarse efectos fantásticos y maravillosos del trance, simplemente un sentimiento de bienestar y de hallarse profundamente relajado.

18.- Recuerdo de Encarnaciones Pasadas:

El siguiente ejercicio es una técnica moderna por la que estamos en deuda con Mr.

William Swygard, de Miami, Florida.

Primero de todo relajaos completamente, e imaginaos entonces unas pocas pulgadas más altos a base de estiraros a través de las plantas de vuestros pies. Después de unos pocos segundos volved al tamaño normal y repetid entonces, volviéndoos un pie más largos. ***(N.***

del T.: se refiere aquí a la unidad de longitud inglesa. 1 pie = 30 cms.) Repetid este proceso de nuevo pero volviéndoos más altos a través de la cabeza, y extendeos después completamente, como si os hinchaseis como un globo. Volved al tamaño normal, y repetid hasta que se consiga la destreza necesaria.

Cuando esto se haga fácilmente, hincharos como un globo de nuevo en la imaginación y veros en un edificio particular que conozcáis, fuera de él. Describid lo que veis en detalle por lo que respecta a los atributos físicos del edificio. Id entonces rápidamente al tejado y mirad hacia abajo. Describid lo que se ve, id entonces 500 pies hacia arriba en el aire, y mirad abajo y describid de nuevo lo que puede verse.

Si la escena es de día volvedla de noche, y ved qué diferencia hace esto; o si es de noche volvedla de día, describiendo la diferencia que esto hace. Cambiad así dos o tres veces de un tiempo a otro, pero concluid de día, en un día soleado y brillante. Estad seguros de que sois vosotros quienes causáis que sea de noche o de día.

Desead ahora, estando aún en lo alto, en el aire, volver a la tierra, y también que mientras bajáis volváis atrás en el tiempo hasta que, cuando lleguéis al suelo, os halléis en una vida anterior. Cuando alcancéis el suelo mirad a vuestros pies y describid qué estáis vistiendo desde las piernas hacia arriba. Continuad entonces describiendo lo que veis y experimentáis. Esta descripción puede hacerse o bien a otra persona o bien a un magnetofón.

Es permisible trabajar a través de dos o tres vidas en una sesión, aunque uno obviamente no debería sobre-esforzarse. Como un experimento posterior, se podría experimentar el morir en una vida particular, y seguir a través de la escena de muerte que sucede tras la muerte. Esto es bastante seguro, y los únicos efectos desagradables serán el trastorno emocional si la muerte es violenta.

La validez de estos experimentos puede ser probada pasando a través de la misma vida en una ocasión posterior después de un período de tiempo, y, si es válido, uno se encontrará con los mismos detalles o con detalles que no se hallan en conflicto, mientras que si es fantasía o imaginación habrá, obviamente, discrepancias.

III. EJERCICIOS MENTALES

1.- Meditación:

Mucho de aquello con lo que hemos estado relacionados en el último capítulo ha caído bajo la provincia de lo que se conoce a veces como «psiquismo inferior», y no ha de despreciarse por ello, aunque desgraciadamente algunos esoteristas tienden a hacerlo así. Es verdad que hay mucho en él que es más de la naturaleza de trucos de salón o caminos laterales, pero esto no supera a las ventajas que puede tener. Aparte del valor que pueda tener en sí mismo, alguna clase de zanahoria es necesaria a veces para el burro que ensaya el largo sendero del desarrollo oculto. El ejercicio más importante en el desarrollo del psiquismo superior, o videncia, es la meditación, pero ésta puede ser muy aburrida y sin resultados aparentes por algún tiempo. En adición a esto deberíamos decir también que ciertos de los ejercicios astrales, tales como los que conciernen a la respiración y la circulación visualizada de fuerza dentro del aura son quitadas del curriculum de ciertas escuelas ocultas para su propio gran detrimento, pues es en estos ejercicios que yace el poder mágico, y no parece haber caso en estar lleno de la luz de la sabiduría superior pero ser impotente para hacer algo oculto al respecto.

Hay varias formas de meditación, y los ejercicios que son conocidos en la iglesia como meditaciones son llamados más propiamente formas de oración. La técnica con la que estamos concernidos es la de sostener una idea en la mente y seguir trenes de pensamiento a partir de ella, pero no de forma que uno sea llevado demasiado lejos del tema original. La mente debería ser llevada de vuelta a la idea principal tan pronto como empezase a alejarse demasiado.

Así la mente da vueltas alrededor de una idea clave y perforará de hecho un «pozo»

a través de los estratos de la mente concreta hasta que, si se sigue persistentemente, se haga una brecha hasta los niveles mentales intuitivos. Por meditación constante en símbolos ocultos y religiosos a lo largo de siglos hay un charco de sabiduría intuitiva que puede hacerse fluir (y al que se puede contribuir) por el estudiante. De este modo puede conseguirse sabiduría sin el recurso a la instrucción verbal o escrita.

Naturalmente, este nivel de capacidad no puede conseguirse sin

práctica diligente durante un período de tiempo, probablemente varios años, y el método puede volverse tedioso hasta el tiempo en que su valor se vuelve auto-evidente por experiencia personal.

Finalmente, el pozo perforado así en la conciencia puede volverse tan profundo y ancho como para que la técnica no sea proseguida como una disciplina diaria, pues la sabiduría superior se vuelve fácilmente asequible simplemente volviendo la mente en la dirección correcta. En la terminología Oriental esto es conocido como la construcción del

«antaskarana» entre las mentes concreta y abstracta (intuición), el Puente Arco Iris de la Sabiduría entre los mundos, que está simbolizado en la mitología Escandinava.

Al comienzo, sin embargo, el estudiante debe contentarse con seguir cadenas asociativas que surgen del tema original de meditación, y no debería esperar relámpagos

espectaculares de imaginería o intuición psíquica. El hecho de que las realizaciones obtenidas parezcan poco diferentes de las ideas que uno podría ordinariamente esperar tener, no debería actuar desalentadoramente. Las realizaciones se volverán más profundas hasta que sean realizaciones en el verdadero sentido de la palabra, y no simplemente ideas.

Una realización es una idea o percepción que ha sido tomada en la conciencia -

hecha real - de modo que se convierte en una parte real del propio cúmulo de experiencia, y no un mero rizo que pasa sobre la corriente de la conciencia.

2.-

Salutación de Mediodía:

Un ejercicio auxiliar para hacer contacto con la conciencia superior es intentar alcanzar un estado automático de recolección a una hora específica del día. Después de un tiempo se debería ser capaz de llegar a este estado de recolección automáticamente en el momento correcto, tenga uno reloj o no, y bajo cualesquiera circunstancias distractoras.

Puesto que la búsqueda del ocultismo es la búsqueda de la luz, naturalmente el tiempo elegido es mediodía, o, si se usa un tiempo particular de zona, la hora en que el sol se halla en su punto más alto en los cielos.

Al principio se encontrará que uno olvida este ejercicio muy fácilmente, pero todo esto es parte de su aprendizaje. Esencialmente es todo muy sencillo. A mediodía uno simplemente mira al sol y saluda mentalmente a Dios y a toda la creación. Se puede al mismo tiempo visualizar algún signo astral tal como una llama fulgurante en el corazón, correspondiente al sol físico de nuestro sistema solar, o un signo de la cruz formándose dentro de uno. Esto es enteramente de acuerdo con el gusto o la costumbre; la cosa importante es la recolección regular y la ejecución, a su tiempo, de este ejercicio, que no toma sino unos pocos segundos y puede ser llevado a cabo bajo

virtualmente cualesquiera circunstancias.

3.-

El Cubo del Espacio:

Este es un ejercicio que puede usarse en conjunción con la Salutación de Mediodía, pero que es valioso por propio derecho para usarse en cualquier momento. Es una orientación del ser, y aquellos que hayan estudiado la psicología Jungiana reconocerán que es de hecho una mándala tri o incluso tetra dimensional. Es también la base mental para una gran parte de la razón de ser de la magia ceremonial.

Imaginaos simplemente a vosotros mismos como el centro de un cubo, que puede ser de cualquier tamaño, incluso tan grande como para abarcar todo el espacio. Y ved cada faceta del cubo como un aspecto de Dios. Así, se puede formar una pequeña letanía subjetiva de «Dios delante de mí, Dios detrás de mí, Dios a mi derecha, Dios a mi izquierda, Dios por encima de mí, Dios debajo de mí, Dios dentro de mí» - siendo el último punto el centro mismo del cubo, que coincide con el espacio ocupado por vuestro propio corazón.

Esta orientación del ser puede hacerse más potente por la realización de varios atributos de Dios de acuerdo con la faceta descrita. Así, Dios por Encima es el Dios hacia el que uno mira hacia arriba; Dios por Debajo es el Dios que te sirve; Dios Delante es el Dios

que te guía; Dios Detrás es el Dios que te mantiene; Dios a la Derecha es el Dios que te acompaña; Dios a la Izquierda es el Dios que te aconseja; Dios en el Centro es el Dios dentro de ti. Aquí encontramos de nuevo que nos acercamos a la oración en un ejercicio oculto.

4.- Revisión

Nocturna:

Puesto que parte del estudio del ocultismo es el estudio de las cosas que hay más allá de la muerte, puede ayudarnos el realizar en la vida alguna de las tareas a las que nos enfrentaremos después de la muerte, y ésta es una revisión de la vida pasada. Las historias de ahogados que han sido salvados, describiendo que su vida empezó a pasar delante de ellos, es una pequeña parte de esto que puede ser también un aspecto del purgatorio.

Por lo tanto, puesto que el sueño es una muerte menor, un útil ejercicio cada noche al retirarse a la cama es pasar a través de los sucesos del día, como un film cinematográfico, pero hacia atrás, desde la noche hasta la mañana. No hay necesidad de detenerse a hacer juicios morales sobre parte alguna de las experiencias del día, sino simplemente pasar a través de cada una, y se encontrará también que el hacerlo en sentido inverso romperá cualesquiera corrientes de pensamiento persistentes que estén dando vueltas alrededor todavía, las cuales conducen tan a menudo al insomnio o a la pesadilla.

5.-

Retirada de la Conciencia:

Habiendo realizado la revisión nocturna, se debería aprender la retirada correcta de la conciencia del vehículo físico, y esto puede ser también de ayuda en el momento de la muerte física. Uno simplemente comienza a retirar la vida del cuerpo, empezando por los pies, siguiendo hacia arriba gradualmente hasta que está toda en la cabeza, y finalmente sale por el tope de la cabeza. Este ejercicio es

una técnica para tender un puente sobre el vacío entre los planos superiores e inferiores, el cual existe en virtud de lo que teológicamente se llama la Caída.

Los dos últimos ejercicios, por cuanto que enfocan la atención sobre la naturaleza superior más que sobre la inferior inmediatamente antes de dormirse, son medios potentes de autodesarrollo. Sus resultados están fuera de toda proporción para el esfuerzo puesto en ellos, pues la mente continúa trabajando durante la noche en la dirección en que se encontraba al dormirse. Por lo tanto, tener la mente fija en los mundos superiores más que en los problemas o deseos insatisfechos de los inferiores resultará en un mayor crecimiento anímico, y en la conexión entre los aspectos superior e inferior del ser.

Esto no descarta enteramente, sin embargo, el uso ocasional de la técnica de dormir deliberadamente sobre un problema a fin de permitir a la mente subconsciente trabajar sobre él a lo largo de la noche, con vistas a que la solución del problema le llegue a uno como la primera cosa en la mañana.

6.-

Nutrición de la Mente:

En preparación para el tiempo en que tenga que tratar con las intimaciones de la

conciencia superior, la mente concreta debería encontrarse bien surtida con imágenes que puedan expresar algunas de las ideas superiores. De acuerdo con esto uno debería embarcarse en un curso de lectura de mitología, pues es en los mitos y leyendas de todas las razas, particularmente de la propia raza de uno, que yacen las imágenes y arquetipos que forman la base de comunicación del conocimiento superior. Esto no es un punto que pueda ser fácilmente probado, pero el ejercicio es muy disfrutable, y merece la pena hacerse por sí mismo, como entretenimiento y enriquecimiento de la imaginación de cualquier posible resultado esotérico a largo plazo. Los libros infantiles de cuentos, fáciles de leer, son a menudo mejores que tomos eruditos con análisis académicos. Es mayormente el subconsciente el que deseamos llenar con imágenes, y el subconsciente no es un gran erudito y se preocupa poco de las finezas de la erudición. Simplemente quiere una buena lectura excitante al viejo estilo, llena de acción e imaginería.

Pueden leerse también varios libros cosmológicos, tales como «La Doctrina Cósmica», de Dion Fortune; «La Doctrina Secreta», de H. P. Blavatsky; «Los Tratados de Alice Bailey» sobre «Fuego Cósmico», y «Los Siete Rayos» o «Magia Blanca», todos los cuales están destinados a entrenar la mente tanto como a informarla. Los conceptos muy abstractos extienden las facultades mentales, y se crea uno o no lo que lee, o retiene en la memoria, el mero hecho de leer y tratar de entender es de valor esotérico.

La psicología Jungiana merece también la pena leerse, y cuentos de hadas modernos tales como la excelente trilogía «Señor de los Anillos», de Tolkien, o los trabajos de ciencia ficción de C. S. Lewis. La ciencia ficción no debería despreciarse como medio de extensión de la mente - ¡Y muchas verdades se escriben en especulación de alto vuelo! -.

7.- Frases

Clave:

Este ejercicio es el medio de extraer el punto de un libro o series de

enseñanzas, y se pretende que se aplique en este contexto principalmente a libros ocultos, pero puede usarse también en otras disciplinas de estudio. Al leer el libro intentad seleccionar frases clave que resuman secciones o capítulos enteros. Subrayadlas o escribidlas. Esto os dará material para temas de meditación, y al mismo tiempo os dará la capacidad de extraer lo esencial.

8.- Los

Cuatro

Mundos:

Esto es similar al ejercicio anterior, excepto que está relacionado, no con la palabra escrita, sino con los objetos de la vida diaria, todos los cuales tienen una existencia en los diversos niveles del ser, el más bajo de los cuales es el físico, el siguiente hacia arriba es el formativo, el siguiente el creativo, y el más elevado el arquetípico. Por ejemplo, una escoba específica que uno observa es un objeto físico; las escobas en general, en toda su variedad desde simples escobas de palo de abedul hasta los sofisticados aspiradores, son el nivel formativo; la idea de barrer o limpiar es el nivel creativo; y el principio de pureza es la simiente arquetípica.

Este tipo de ejercicio, que no debería permitirse que acabara en ensueños, es excelente para hacer un puente entre lo interno y lo externo en la conciencia, que es por supuesto una de las metas básicas del ocultismo. Se puede practicar también el ejercicio a la

inversa, tomando un principio y viendo en cuántos modos actúa a través de los mundos para formar diferentes objetos físicos. El ejercicio es particularmente valioso cuando se hace con relación a las armas mágicas - particularmente la espada, la vara, la copa y el pantaclo o escudo.

IV. EJERCICIOS ESPIRITUALES

Los ejercicios espirituales son los más simples para hablar de ellos, pero los más duros de hacer. Son duros de hacer porque no son prácticas objetivas tan bien definidas como mucho del trabajo oculto, y también porque golpean directamente en las raíces del ser de uno, de modo que pueden parecer no ser tanto ejercicios como consejos de perfección.

Sin embargo, son esenciales, y ya se gana mucho simplemente por el intento de hacerlos, incluso si uno falla más a menudo de lo que tiene éxito. De hecho la capacidad de «fallar correctamente» - esto es, ser capaz de aceptar el fallo e intentarlo de nuevo - podría ser añadida a la lista de ejercicios espirituales que sigue aquí.

La capacidad de ejecutar estos ejercicios al máximo constituirá más una prueba de que uno es un adepto y maestro de la vida que cualesquiera «milagros» o capacidad más espectaculares.

1.- Inofensividad:

La contraseña del ser humano realizado es que es inofensivo, lo que no quiere decir que sea un canijo; significa que tiene la actitud correcta para todos los de alrededor suyo, y no cede a la malicia, la envidia o el temor, sea que se expresen subjetiva u objetivamente. Y

debería recordarse por lo tanto que los pensamientos y los sentimientos son tan importantes como las acciones, pues tienen realidad a su propio nivel, y estar en el entorno astral de alguien que se halla en furia reprimida puede ser tan horrible como estar atrapado con un loco en una celda encerrajada, pese a lo aparentemente civilizado que pueda ser el comportamiento patente.

2.- Resolutividad:

Un atributo del espíritu humano es que **ES**, y a fin de aprender a expresar el espíritu uno debería decidir qué va a hacer, y entonces hacerlo. Una vez que se hace una resolución, debería ser llevada adelante salvo que vengan a la luz nuevos hechos que alteren radicalmente la valoración correcta de la situación. Esto no significa, por supuesto, que uno se vuelva fanático o rígido. Es una de las

dificultades de los ejercicios espirituales que cada uno tiene su vicio repugnante si se aplica incorrectamente. El plano espiritual no es enteramente un reino de suavidad y luz, y menos aún el monopolio del inútil bien intencionado.

3.- Calma:

Esta es otra contraseña de la persona que está informada espiritualmente, y no significa un frío distanciamiento ni una débil pasividad, sino la capacidad de hacer cosas o mantener el equilibrio sin «agitarse» o temblar, siendo presa de la indecisión y de la falta de

confianza.

4.- Pureza:

La pureza última es la pureza de motivo, y por tanto uno debería examinar todas sus acciones para ver cuál es el motivo subyacente. «La más grande traición es hacer la cosa correcta por la incorrecta razón», dijo Thomas al Becket de T. S. Eliot. Esta no debería ser la ocasión de violentos auto-reproches, sino simplemente de una resolución para cambiar el motivo o la acción. La aceptación de lo que ha ocurrido y la persecución de la acción remediadora sin alborotarse es el verdadero modo de encarar las faltas, o «pecados» para usar una palabra fuera de moda. El arrepentimiento encargado por la Iglesia Cristiana primitiva significaba en el griego oriental simplemente un cambio de corazón - no ponerse a uno mismo por los suelos, que no es sino una forma pervertida de orgullo y auto-virtuosismo.

Se debería prestar atención también al significado preciso de la palabra «pureza», que se ha visto algo envuelta estos días con actitudes sexuales o morales. Su verdadero significado se refiere a estar sin mezcla o mancha por otras cosas, y una idea de la importancia de esto está indicada en la afirmación de un gran ser de que «si tu ojo es uno solo, entonces tu cuerpo estará lleno de luz».

5.- Coordinación:

Muchos pretendientes a estudiantes ocultos tienden a carecer de coordinación con sus compañeros humanos y las circunstancias de la vida diaria. Y esto se aplica también a ésos de ambición espiritual y orgullo escondidos aún mayores que no quieren entrar en las relaciones humanas «ordinarias» y en las responsabilidades de la vida. Toda persona espiritualmente orientada es capaz de ajustarse a la sociedad humana en la que se encuentra, de aceptar y ser aceptado, y no tiene necesidad de permanecer a un lado, separado individualmente o como parte de un «grupo interno», por cualesquiera motivos aparentes, sean de supuesta superioridad o de defensa. El espíritu está más allá de tales generalizaciones fáciles que se expresan

en la antipatía a la raza, clase o credo, o en definiciones de mente estrecha tales como «suburbial», «provinciano», «inculto»,

«burgués», «intelectual» y demás.

6.- Gratitud:

El desarrollo de un sentimiento de gratitud por todas las cosas buenas de la vida es una saludable virtud espiritual, y hay pocos que no tengan muchas cosas por las que estar agradecidos. En su nivel más profundo se convierte en una plenitud de agradecimiento por cualquier cosa que suceda, incluso cuando no fuera lo que la mayoría de la gente llamaría las cosas buenas de la vida, pues el mal y la desgracia pueden ser transmutados por este tipo de alquimia espiritual conocido comúnmente como «acción de gracias».

7.- Constancia:

Esta condición une a todas las otras que hemos recién mencionado por cuanto que es ser «una luz que no vacila», cuando todas las virtudes espirituales son aplicadas y expresadas a lo largo de toda la anchura y extensión de la vida. Indica el modo en que deben ser aplicados estos ejercicios espirituales, en todo momento, por el cultivo de una observación constante de los diferentes niveles y acciones del propio ser de uno. Esto conduce a la identificación de uno como un espíritu en vez de identificarse con uno de los vehículos inferiores, pues hay muchos que, consciente o inconscientemente, piensan en sí mismos como que son su mentalidad, sus emociones, o su cuerpo físico.

ORACIÓN

Este no es el lugar para una larga disertación sobre la compleja relación entre ocultismo y la religión, sobre la cual hay mucha confusión y malentendido. Sin embargo, es importante que establezcamos en un libro de ejercicios como éste una línea clara respecto a lo que tales ejercicios están destinados a conseguir.

El propósito de los ejercicios ocultos es abrir la percepción a otros niveles de existencia en adición al plano físico. Esto toma un período de tiempo, igual que nos toma un período de tiempo como bebés y niños el aprender las condiciones de la existencia y conocimientos físicos. Sin embargo, una apertura de la conciencia y la capacidad de operar conscientemente sobre los planos superiores no significan automáticamente que uno se esté volviendo «más cerca de Dios». Dios está presente en todas partes sobre todos los planos, y puede ser aproximado tan de cerca sobre el físico como sobre cualquier otro plano o modo de existencia creada.

La confusión que ha surgido en el lado oculto, es que mucho ocultismo surge de fuentes Orientales, donde el tipo de percepción de Dios es la de un ser elevado y lejano, con un gran potentado sobre su trono. Esta era también, de hecho, la concepción de los Judíos, a pesar de desarrollar una relación más personal, y es ciertamente un factor en el misticismo medieval Judío, que es otra fuente del ocultismo moderno. El pensamiento de que Dios está esencialmente muy arriba y lejos a tendido a conducir a la creencia de que por tanto uno se le aproxima por medio de varias iniciaciones, y un proceso de aprender a operar sobre, y volverse consciente de, varios planos internos. Sin embargo, este proceso pese a lo valioso que es, tiene poco que ver con la cercanía de uno a Dios. Lo que hace de hecho es integrar los propios niveles del ser, pero el «Dios» al que se aproxima uno de este modo no es tanto el Dios de este Universo como el «dios» interno, el centro del propio ser de uno, que debería deletrearse realmente con una d minúscula.

El modo de aproximarse á Dios es por medio de la oración y una relación personal con él, sobre cualquier plano de existencia que esté uno considerado. Esta es, de hecho, la esfera de la religión, así que se verá que no hay realmente un campo común para el ocultismo y la religión en un sentido puro. Mucho malentendido de parte de los servidores de la iglesia ha conducido a que lancen un ojo envidioso sobre las creencias y prácticas ocultas.

No es, sin embargo, en modo alguno una situación ideal que deba haber un divorcio completo entre el ocultismo y la religión. Estamos tratando de diferenciar entre ellos de modo que podamos traerlos de nuevo a una verdadera relación. Al presente tenemos una falsa relación por la que las escuelas ocultas, en un intento por ajustar a Cristo en su esquema de las cosas, se hallan cerca de convertirse en sectas religiosas excéntricas, y por otra parte está la actitud más bien cascarrabias de la clerecía que siente que los ocultistas están haciendo pronunciamiento injustificados, desencaminados y mal enterados sobre la fe.

Lo que se requiere es que haya una pequeña minoría en la iglesia, sean sacerdotes o

laicos, ello no importa, que sean capaces de funcionar conscientemente sobre todos los planos, tal y como está entrenado el ocultista para hacerlo. Y el corolario de esto es que todos los ocultistas deberían tomarse un interés vivido en su actitud para con Dios, y esto se hace mejor por la participación en una de las religiones o denominaciones establecidas.

Esto no será fácil para muchos, que heredan la herencia turbia de la confusión que existe en materias ocultas y religiosas, particularmente para aquella gente naturalmente religiosa que ha sido repelida por una, así llamada, educación religiosa - y la «educación Cristiana» del joven tiene mucho que responder por la falta de práctica religiosa en el mundo de hoy.

Establezcamos simplemente que los ejercicios de este libro no son sustitutos para las prácticas religiosas, pues están relacionados con el desarrollo o la educación de uno, y son, de hecho, en un verdadero sentido, científicos antes que devocionales. Y en adición a estos ejercicios, cualquiera se pierde un montón si intenta arrojar afuera una relación personal con Dios y elevarse al cielo por las correas de sus propias botas.

Muy brevemente, la oración consiste en pensar en Dios nuestro Creador, y el Creador del mundo en que vivimos, y esto puede hacerse de cinco modos principales.

1.-

Cuando pensamos en Dios en su santidad, nuestra oración es una de

adoración.

2.-

Cuando pensamos en cómo nuestra consecución cae tan lejos de la gloria de Dios y el ejemplo de Cristo, nuestra oración es una de ***contrición.***

3.-

Cuando pensamos en las buenas cosas de las que tenemos que dar gracias a Dios, nuestra oración es una de ***acción de gracias.***

4.-

Cuando buscamos recibir más cosas buenas de Dios, nuestra oración es una de **suplicación.**

5.-

Cuando buscamos tales buenas cosas para otros, nuestra oración es una de **intercesión.**

Nadie debería dejar que el sol se pusiera sin al menos una forma u otra de oración, y ha de decirse finalmente que aunque el ocultismo y la religión, hablando estrictamente, son entidades separadas, nadie puede alcanzar nunca posiblemente las alturas del desarrollo oculto sin una relación personal vívida con Dios. Y el corolario es en verdad cierto de que aquellos que tienen tal relación vívida con su Dios personal - con el Cristo viviente - no tienen necesidad del ocultismo para la seguridad y salvación de sus almas. Es sólo que no tienen esta vocación particular y especializada.

APÉNDICE SOBRE MAGNETISMO PERSONAL

Y DEFENSA PSÍQUICA

La práctica del magnetismo personal es mirada con algún desdén por muchos como un intento de dominar a los otros por la voluntad. Sin embargo, si se usa responsablemente, no hace nada de eso, pues es simplemente una técnica para fortalecer la personalidad y sostenerse en las relaciones personales. Y mucha gente, particularmente los psíquicos, necesitan toda la ayuda que puedan conseguir sobre encontrar a otros en términos iguales, otros que pueden muy fácilmente dominarles, sin que lo realicen a menudo, pues el psíquico que hace demasiado trabajo psíquico puede convertirse en un tipo de personalidad muy pasivo. Por ello deberían tenerse presentes estas realidades de la vida social en conexión con las notas siguientes, más que imaginar un villano tipo Svengali dominando a todo el que cruza su sendero con su mirada penetrante, fija, hipnótica.

Una parte importante del magnetismo personal es estar relajado y permanecer relajado todo el tiempo y asumir una actitud mental positiva. Si uno sabe que va a tener lugar una entrevista, puede tomar una actitud positiva construyendo una imagen de la persona de antemano, y tomando una actitud positiva hacia ello; entonces, en la presencia de la persona, es cuestión de mirarla fijamente a los ojos - no todo el tiempo, por supuesto, de una manera fija o hipnótica - sino cuando se hacen puntos importantes.

Los ojos juegan una parte importante en esto, y pueden ser fortalecidos por la práctica de mirar o clavar la vista en un objeto sin permitir que la mirada vague, o parpadee, y cuando se ha conseguido facilidad en esto, yendo a mirar objetos brillantes, aunque desde luego nunca debería mirarse directamente a algo tan brillante como una bombilla eléctrica, pues esto podría causar daño al ojo.

Es importante desde luego al mismo tiempo, al mirar a una persona, arrojar la voluntad de uno en la mirada, también con la expectación confiada de que esto influenciará a la persona a hacer lo que sugieres. Las gesticulaciones deberían ser evitadas en general, pues éstas tienden a alejar la atención de los ojos, pero pueden usarse limitadamente y en una dirección hacia abajo que ayudará a afirmar la individualidad de uno. La postura también juega una parte importante en todo esto, particularmente las ayudas ya mencionadas con relación a la apertura y cerrado del aura a la influencia psíquica.

Uno puede desde luego encontrarse con gente que son fuertes personalidades y son dadas a usar de estas técnicas, y hay defensas

contra ello. Tal gente puede ser muy censurable (es como halitosis psíquica, y puede ser considerado realmente como malas maneras ocultas el que esta cosa se haga en exceso y crudamente - algo así como respirar de cerca sobre la cara de alguien). Si alguien te mirase fijamente, tratando de imponerte su voluntad, mira simplemente a un punto en su entrecejo, y entonces podrás mirarle sin humillación, muy simplemente y sin esfuerzo. Pero no le dejes que te fije en los ojos con los suyos.

Otro método es imaginar una plancha muy gruesa de vidrio plano entre tú y la otra persona, o incluso una pared de ladrillo, o quizá filos cortantes en movimiento. Una

persona conocida del autor, que era conocida por dominar visualizando un hilo entre su propio centro del entrecejo conectando con la mente de la otra persona, fue repelida con éxito al imaginar cuchillas de cortar césped en remolino cortando el hilo, y nunca lo intentó de nuevo. Esta defensa particular tiene la ventaja de que es más sencillo imaginar un objeto en movimiento que uno estático.

Una esfera de luz azul alrededor de uno es un excelente método de defensa, o uno puede imaginar una capa azul. Una buena evasiva es hacer un gesto ritual de ponerse una capa y echar la capucha sobre la cabeza. Un poco de ingenuidad y práctica demostrarán que esto puede hacerse bastante fácilmente en la forma de un gesto que pasa, en la sociedad ordinaria, por una clase de medio encogimiento de hombros o estiramiento. Los ejercicios de identificación pueden ser adaptados también a esta área de práctica.

Aunque estos ejercicios tienen su lugar, la fortaleza real debería venir de un nivel superior, volviéndose abierto a las fuerzas superiores de uno, que son desarrolladas en los ejercicios últimos de este libro, y también por la fe que viene con la oración. Pero en todos estos casos el signo de que todo está bajo control es el de la completa relajación física, por lo tanto este punto debería ser observado y mantenido siempre mientras tanto. Si uno puede simplemente mantener la relajación física en circunstancias difíciles, entonces esto es más de media batalla ganada.

El influenciar a la gente puede hacerse también a distancia, incluso más allá del alcance visual, por las técnicas de clarividencia. De nuevo, ésta es una práctica que está abierta al abuso, pero asumimos que aquellos que practican estas disciplinas tienen el sentido y la responsabilidad de realizar que tendrán que responder finalmente por todo lo que hagan en estas materias, para bien o para mal. Hay, en cualquier caso, mucha exageración sobre el mal uso de estas capacidades, porque el esfuerzo requerido en la mayoría de los casos excede con mucho a cualquier posible resultado en términos de ganancia física.

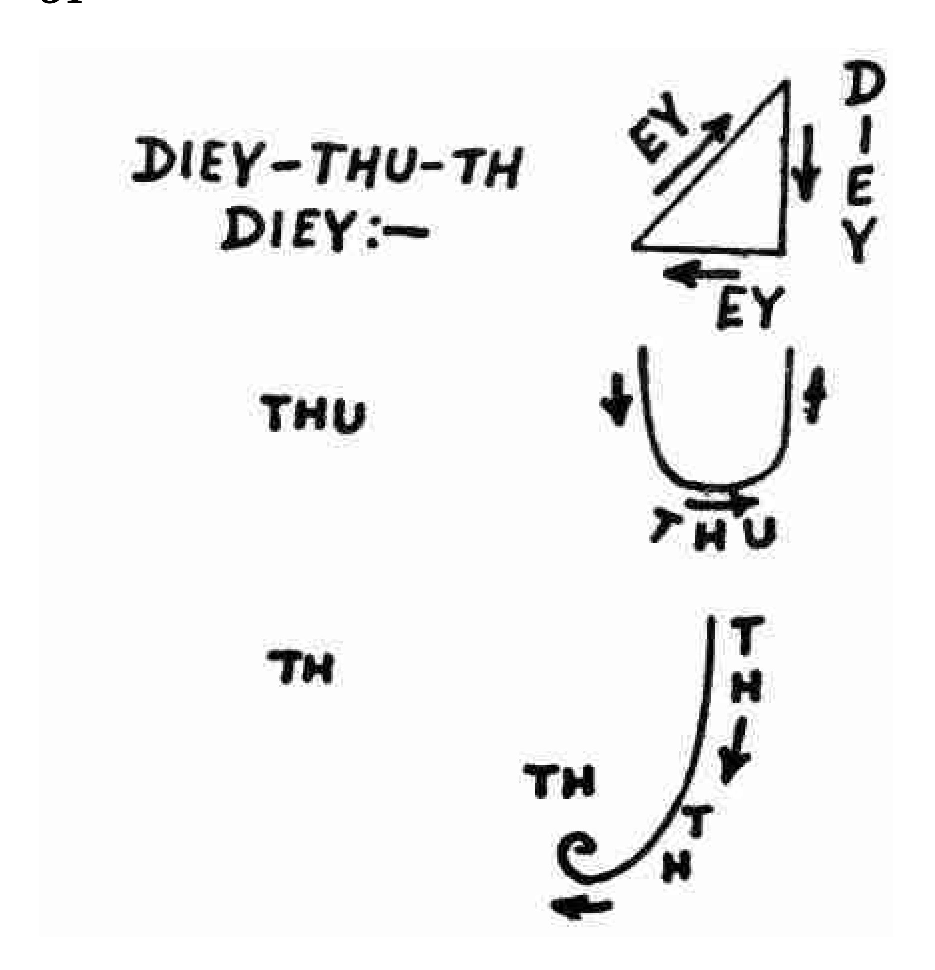
A fin de conseguir experiencia, puede hacerse la práctica con amigos o incluso sobre animales, construyendo una imagen clara de ellos, y ***viéndoles*** entonces imaginativamente haciendo una cierta cosa. Es

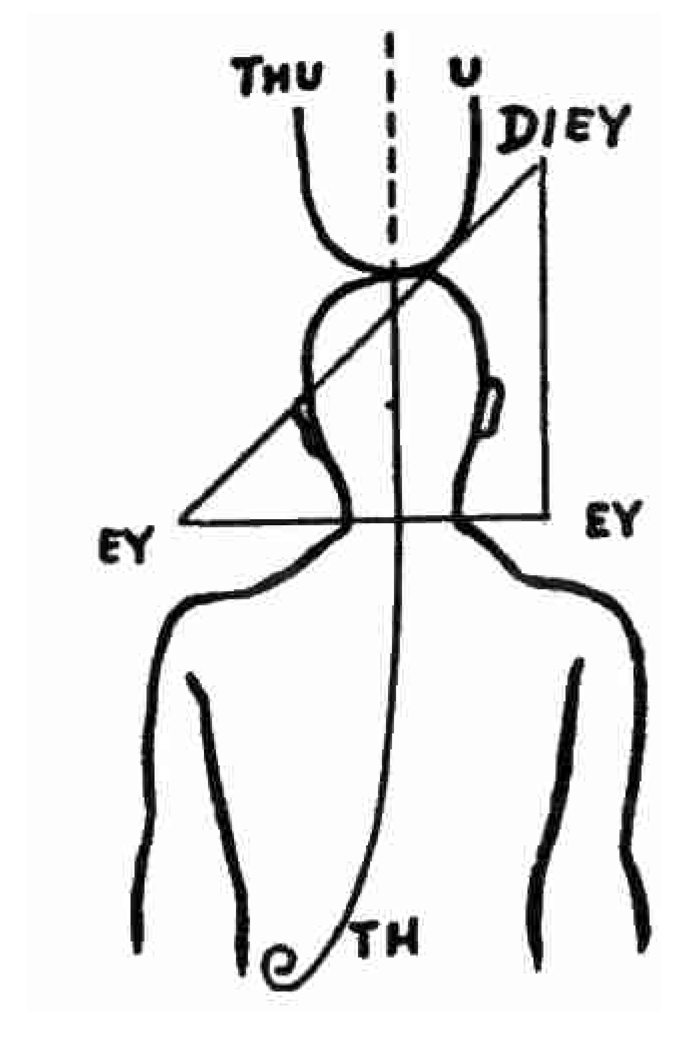
importante en los experimentos clarividentes que sólo tu voluntad viaje hacia el sujeto; tu conciencia debería permanecer firmemente anclada en tu propio cuerpo, y no viajar hacia afuera abajo del tubo junto a la voluntad.

Finalmente incluimos un excelente ejercicio de protección para propósitos generales, del libro de Olive Pixley «Armadura de Luz». Este libro notable posiblemente deje algo que desear en términos de sus explicaciones y de la teoría que acompañan a los ejercicios, pero las técnicas en sí mismas constituyen un sistema oculto cristiano práctico que ha de ser experimentado para ser apreciado plenamente. De los varios ejercicios, incluimos aquí uno llamado «El Nombre», que puede ser ejecutado en cualquier momento, particularmente en caso de emergencia. En vez de tratar de «abrazarse uno mismo» durante una crisis, el «tomar sobre uno» el Nombre inducirá un verdadero equilibrio, de modo que cualquiera que sea la emergencia uno hará y dirá espontáneamente la cosa correcta.

El Nombre se pronuncia Diey-Thu-Th. **THU** se pronuncia como «cuu», y Th como una «d» suave ***(N. del T.: como en la palabra inglesa «that»).*** La primera sílaba **DIEY**

(que representa el equilibrio en la materia) es en forma de un triángulo de vivida luz azul


DIEY-THU-TH
DIEY:—
EY
DIEY
EY
THU
THU
TH
TH
TH
TH



Gareth Knight – Ejercicios y Prácticas Ocultos

profundo.

Relampaguea hacia abajo por la parte de atrás de la cabeza en su parte derecha, empezando justo por encima de ella. Corre a lo largo de la nuca, y vuelve al punto de arriba en el lado derecho de la cabeza. Se hace bajar con una expiración profunda al sonido de Diey-ev-ey, formando un triángulo rectángulo. La siguiente sílaba **THU** (que representa la receptividad perfecta) es también luz azul vivida, pero en la forma de un cáliz sobre la parte superior de la cabeza. Formadlo en una inspiración profunda, y sabed que recibiréis la luz tanto como

podáis. **TH** es un sonido muy suave en una expiración. (Es transmisión y acción de dar perfectas). Es un relámpago de Luz que viene a través de la cabeza, pasa a través del cuerpo, y termina en el lado izquierdo en un movimiento espiral hacia adelante, y se siente como una pulsación.

Para resumir **DIEY-EY-EY** es una expiración fuerte. **THU** es en una inspiración.

TH en una expiración suave. Diey-Thu-Th es la forma aramea del nombre Jesús, siendo el arameo la lengua hablada por Nuestro Señor y los discípulos.

El Ejercicio del Nombre, en la forma de arriba, da la capacidad de sintonizarse a los tres aspectos de perfección necesarios para la manifestación perfecta en el mundo, a saber Equilibrio, Receptividad y Transmisión. Es fácil alinear éstos con los tres Pilares de la enseñanza Cabalística. Así como la religión Cristiana es un desarrollo de la antigua religión hebrea tal como se presenta en el Antiguo Testamento, así el Cristianismo esotérico es un desarrollo de la antigua Tradición de Misterios Judía, la Kabalah.

El Ejercicio del Nombre tiene otros usos. En otra forma, puede usarse como ayuda y protección para otros, o sobre casas, trenes, barcas, coches, aviones, etc. Puede usarse para resolver diferencias y desarmonías entre amigos, conocidos, vecinos u otros, o para el funcionamiento uniforme de comités y conferencias. O, en un sentido más amplio, puede usarse para la ayuda del mundo en general.

Para estas aplicaciones más amplias, los estudiantes deberían leer **LA ARMADURA DE LUZ.**

BIBLIOGRAFÍA

Aquí sigue una lista de libros que es probable que sean fácilmente asequibles, y que tratan los aspectos más prácticos del ocultismo. Son un saco mezclado, y los estudiantes encontrarán algunos de su agrado y otros que no lo son, de acuerdo con la aspiración y el temperamento. No hay significación, de mérito implicado o de cualquier otra cosa, en su orden de relación por el autor, que es alfabético.

The Power of the Mind, de Rolf Alexander (El Poder de laMente).

The Secret of Mental Magic, de Willian Walker Atkinson (El Secreto de la Magia Mental).

A Treatise on White Magic, de Alice A. Bailey (Tratado de Magia Blanca).

Initiation into Hermetics, de Franz Bardon (Iniciación al Hermetismo).

The Magician, his Training and Work, de W. E. Butler (El Mago, su Entrenamiento y su trabajo).

Apprenticed to Magic, de W. E. Butler (Aprendiz de Mago).

Tibetan Yoga, de W. Y. Evans-Wentz (Yoga Tibetano).

Psychic Self Defence, de Dion Fortune (Autodefensa psíquica).

Magical Ritual Methods, de William G. Gray (Métodos Mágicos Rituales).

The Practice of Ritual Magic, de Gareth Knight (La Práctica de la Magia Ritual).

The Secret Science Behind Miracles, de Max Freedom Long (La

Ciencia Secreta Detrás de los. Milagros).

The Secret Sciencie at Work, de Max Freedom Long (La Ciencia Secreta en Funcionamiento).

Concentration, de Mouni Sadhu (Concentración).

The Art & Practice of Astral Projection, de Ophiel (El Arte y Práctica de la proyección Astral).

The Art & Practice of Getting Material Things through Creative Visualisation, de Ophiel (El arte y Práctica de Conseguir las Cosas Materiales por la Visualización Creativa).

The Armour of Light, de Olive Pixley (La Armadura de Luz).

Raja Yoga, de Yogi Ramacharaka.

Hatha Yoga, de Yogi Ramacharaka.

Gareth Knight – Ejercicios y Prácticas Ocultos

The Middle Pillar, de Israel Regardie (El Pilar del Medio).

The Art of True Healing, de Israel Regardie (El Arte de la Verdadera Curación).

Knowledge of the Higher Worlds, de Rudolf Steiner (El conocimiento de los Mundos Superiores).

The New Dimensions Red Book, editado por Basil Wilby (El Libro Rojo de Nuevas Dimensiones).

Concentration, de Ernest Wood (Concentración).

Practical Astral Projection, de Yram (Proyección Astral Práctica).

34

Gareth Knight – Ejercicios y Prácticas Ocultos

La guía completa del principiante en ocultismo práctico. Da ejercicios prácticos básicos en el desarrollo de la clarividencia, clariaudiencia, proyección astral, atracción de oportunidades, recobrar memorias de encarnaciones pasadas,

proyección de fuerza etérica, respiración rítmica, relajación, técnicas de meditación, visualización mágica, ejercicios espirituales y oración. Hay también una bibliografía de obras que dan sistemas de

desarrollo oculto práctico. El libro está dividido en secciones, permitiendo al estudiante desarrollarse al mismo tiempo sobre todos los niveles - físico, etérico, astral, mental, intuitivo y espiritual - pues el autor cree que un desarrollo global es esencial si un ocultista ha de ser digno de ese nombre.